P.V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE

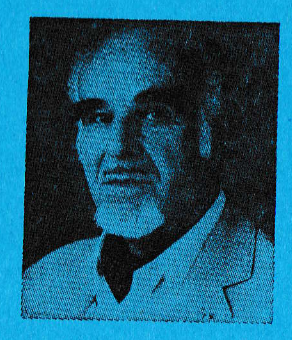


Les 3 Cures de la Naturopathie Orthodoxe

- ★ DESINTOXICATION
- ★ REVITALISATION
- ★ STABILISATION

LIVRET N° 3

Edité par l'auteur
26, rue d'Enghien - 75010 PARIS
Collection : « Les Petits Précis de l'Humanisme Biologique »



Ouvrages

de perfectionnement humain

du biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Pour recevoir la **liste complète** de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux **(P.V. MARCHESSEAU, 26, rue d'Enghien, 75010 Paris)**, le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée portant votre **adresse lisible.)**

LE CANCER EST LE DESESPOIR DE LA MATIERE VIVANTE SUPERIEUREMENT ORGANISEE. «Qu'as-tu fait de l'énergie que je t'avais donnée, quel désordre n'as-tu mis dans mon plan ? » peut demander DIEU à l'homme malade.

P.M.

Les 3 Cures de la Naturopathie (ou l'Hygiène Vitale)

par le Biologiste
P.V. MARCHESSEAU

Copyright by P.V. MARCHESSEAU
(Tous droits de reproduction réservés - **1975.**)

« La vie a ses propres lois qui ne sont pas celles de la matière. »

P.M.

REFLEXIONS

« Seule est essentielle la pensée préoccupée **des rapports de l'Homme avec le Monde**, c'est-à-dire du sens de la Vie et de la nature du Bien... Ainsi parle le Docteur SCHWEITZER.

1° Pour nous, le premier problème est de caractériser **le milieu biologique** humain (originel) et d'analyser les facteurs « stressants » issus **du milieu artificiel que nous impose** notre civilisation industrielle.

2° Le deuxième problème est **de rechercher les moyens** (nécessairement naturels), **compensateurs du milieu biologique perdu**, et d'en vulgariser la connaissance auprès du grand public par **la plume, la parole** et **l'exemple.**

3° Ces **moyens naturels** sont les agents physiques (aliments, bains, exercice, manipulations, plantes, radiations, gaz, fluide, réflexes et idées) qui créent périodiquement l'ambiance de nos origines et qui nous régénèrent.

4° Le sens de la **vie** est le Perfectionnement de l'Etre par l'action d'un milieu favorable; le « bien » a pour fondement cette recherche de la Perfection. L'Allopathie (médecine chimique) est un **mal**; la Naturopathie (hygiène biologique) est un **bien.**

P.M.

La Santé se renforce par l'HYGIENE VITALE, et la maladie se « guérit » de la même façon. La médication est un « trucage » physiologique.

P.M.

HIERARCHIE ET SYNTHESE DES MOYENS
(et non juxtaposition au hasard des connaissances)

LA CURE DE LA DESINTOXICATION
(drainage des surcharges)

Signalons les principales manœuvres de la **cure n° 1**, dite de « désintoxication », qui débute, nécessaire, tous les soins.
Cette cure comporte trois temps que voici :

1° L'ASSECHEMENT DE LA SOURCE DES SURCHARGES.

Cet assèchement est obtenu par la réduction ou la suppression des aliments. Les procédés utilisés sont d'ordre **diététique** (bromatologie de la restructions). Ce sont les **jeûnes,** les **monodiètes** et les **régimes restrictifs.**

a) Les jeûnes peuvent être **secs** (sans boire, ni manger), **humides** (à base de tisanes), ou **mixtes** (faits de jeûnes secs ou humides se succédant). Ils s'appliquent en fonction de la **nature des surcharges** (colles ou cristaux) et visent à épurer tel ou tel liquide humoral par le moyen de ses émonctoires d'élection.

Les jeûnes sont touojurs précédés et accompagnés de purges et de lavements. Leur durée est variable.

b) **Les monodiètes** (sèches, humides ou mixtes) répondent aux mêmes exigences et obéissent aux mêmes règles. Ce sont, en un mot, **des jeûnes atténués,** qui consistent à ne prendre **qu'un seul aliment aussi longtemps que dure la cure.**

Les principaux aliments conseillés sont les légumes **aqueux bouillis,** les **pommes cuites ou compotes,** les **purées de fruits crus et les jus,** parfois le **riz,** ou le **gel de froment,** etc.

La cure de fruits est une « cure monodiététique ». **La « monodiète » permet de prolonger la « cure de désintoxication » sans difficulté, ni danger.**

c) **Les régimes restrictifs** sont moins limitatifs que les jeûnes ou les monodiètes. Ils sont, néanmoins, fort utiles chaque fois que **l'âge,** ou le **degré de saturation,** appelle à une certaine prudence.

On classe ces régimes en trois groupes : les **régimes dissociés** (où les aliments ne sont pas mélangés au cour d'un même repa), **les régimes balancés** (où l'alternance des catégories alimentaires s'étend sur 48 heures), et les **régimes pesés** (où le poids total des aliments ne doit pas excéder un certain chiffre pour 24 heures).

D'autres procédés diététiques sont encore possibles : régime d'un seul repas par jour, régimes des trois aliments par repas, régime de basses calories, régime fruitarien, régime végétarien, etc. Tous **s'apparente à la restriction et ne sont valables que pour cela.** On peut, d'ailleurs, donner libre cours à son imagination pour inventer toutes sortes de procédés restrictifs.

Les régimes, ainsi limités surtout en **quantité,** sont bien acceptés par tous les sujets. Néanmoins, ils drâînent assez mal n'étant pas assez retrictifs.

Cependant, nous savons que leur **efficacité réduite permet des cures de désintoxication sans aucune violence**, souvent indispensables, et qui peuvent être prolongées de longs mois. C'est un avantage.

2° LA LIBERATION DU DIENCEPHALE ET DE SES ANNEXES NERVEUSES.

L'autonomie du **cerveau organique** (hypotalamus, bulbe et cervelet) conditionne l'**auto-guérison,** voulue par le Naturopathe. L'énervation du cerveau pensant (cortex) bloque trop souvent les **commandes neuro-sympathiques**, et ferme les émonctoires, d'où une élimination réduite ou nulle. La libération des centres nerveux, viscéraux, s'opère au moyen de six manœuvres spéciales suivantes :

a) **Relaxer :** c'est la déconnection du couple « cortex-diencéphale », qui se réalise par la **relaxation** et le **sommeil.** Il est indispensable (pour aller vers la guérison) de savoir se **relâcher** nerveusement et psychiquement le jour de **dormir à fond**, sans rêves au cours des nuits.

b) **Reconditionner :** cette manœuvre a pour but de chasser **les idées malsaines** (idées fixes, etc.) **qui encombrent le mental, provoquent un véritable gaspillage de l'énergie nerveuse,** et **gênent l'activité diencéphalique.** Ce déconditionnement, suivi d'un reconditionnement du mental, est d'ordre psychanalytique (psychanalyse non freudienne).

c) **Réutiliser :** la manœuvre précédente ayant porté ses fruits, on peut alors utiliser l'énergie corticale, devenue disponible, au profit du corps. Les procédés sont, ici, ceux de **l'auto et de l'hétéro-suggestion,** et plus rarement ceux de l'auto et de l'hétéro-hypnotisme.

d) **Réajuster :** le réajustement porte, surtout, sur la **colonne vertébrale et les ceintures pelviennes et scapulaires.** Par des moyens manuels et mieux gymnastiques, on vise à aligner les vertèbres, et à ouvrir les boîtes vertébrales pour permettre le passage des nerfs rachidiens et de l'influx nerveux qu'ils portent aux organes.

e) **Réanimer :** les moyens utilisés **tendent à stimuler tous les trajets de l'influx nerveux** jusque dans leurs zones périphériques les plus isolées, et à solliciter, en partant de ces émergences des réponses utiles au niveau du bulbe et des sympathiques, des plexus et de tous les organes.

f) **Recharger :** on recherche, par cette manœuvre **à enrichir en énergie nerveuse la substance blanche sous-corticale,** et celle des plexus, véritables accus organiques. Crudivorisme végétal, oxygénation ionisée, négativation, etc., sont quelques-uns des procédés mis en œuvre.

N.B. — La richesse des moyens est, ici, considérable. C'est dans ce cadre que puisent largement les insolationnistes (techniciens d'un seul procédé pour faire étalage de leur science mystérieuse : points chinois, touches nasales, hypnotisme ou sophrologie, etc.).

3° OUVERTURE SYSTEMATIQUE DES QUATRE GRANDS EMONCTOIRES.

Cet ensemble de manœuvres assuré, il convient d'activer les organes de l'élimination.

a) **La peau** (avec ses glandes sébacées, sudoripares et ondulées). Les procédés très variés sont la sudation, les bains chauds, les frictions, les révulsions, l'ensoleillement, etc.

b) **L'intestin** (avec son foie et sa vésicule biliaire). Les procédés sont les **plantes,** les **huiles** et les **sels** qui favorisent la sécrétion hépatique, la vidange de la vésicule et la contraction de l'intestin.

c) Les **reins**. L'action diurétique désirée, ici, est provoquée par des **plantes** qui favorisent l'élimination de l'urine et le rejet des acides solubles, des sels résiduels, et de l'eau excédentaire.

d) **Les poumons.** Ils sont sollicités par toutes les ventilations possibles en atmosphère enrichie aux essences aromatiques.

Les règles d'application sont :

A) Dériver toujours vers l'émonctoire le plus fort, et laisser en paix un émonctoire fatigué ou usé.

B) Ne jamais oublier de solliciter le maximum des fonctions émonctorielles pour limiter la **violence des crises curatives.**

C) Se rappeler que la lassitude indique que le moment est venu de mettre fin à la cure, et qu'il est temps de passer **en « revitalisation ».**

N.B. — Si l'épuration n'a pas été suffisante, la « désintoxication » devra donc être reprise après la cure de revitalisation, suivant la loi du rythme déjà indiquée.

SYNTHESE ET HIERARCHIE

Sur le plan technique, cette double notion qui caractérise la vraie **NATUROPATHIE** ou **l'ORTHODOXIE NATUROPATHIQUE** apparaît clairement.

Les 10 techniques particulières sont toujours présentes au cours des 3 cures, et chacune à leur place, multipliant leurs effets. Considérons seulement la cure de désintoxication; que voyons-nous ?

1° ASSECHEMENT DE LA SOURCE DES SURCHARGES.

La technique particulière est celle de la **BROMATOLOGIE**; et plus particulièrement les procédés de **diététique** seront, ici, utilisés.

2° LIBERATION DU DIENCEPHALE ET DE SES ANNEXES.

a) **Relâcher :** procédé de la **relaxation** et du **sommeil** (technique par les idées (ou **psychologie**); technique par les **bains** (ou hydrologie), etc.).

b) **Déconditionner et reconditionner :** technique par les **idées** ou **psychologie** (psychanalyse non freudienne).

c) **Réutiliser :** suggestion et hypnotisme (d'où leur double forme d'auto et d'hétéro). Technique par les **idées** (ou **psychologie**).

d) **Réajuster :** procédés par les massages et les **mobilisations** douces (technique par les **mains**); procédés gymnastiques (technique par les **exercices**), et autres

e) **Réanimer :** technique par les **réflexes,** friction, révulsion, etc., (quels que soient les procédés).

f) **Recharger** : technique par les **fluides,** les **rayons,** les **gaz,** les **bains,** les **exercices,** les **aliments,** etc.

3° OUVERTURE DES QUATRE EMONCTOIRES.

a) **Peau :** technique par les **bains** (procédés des bains supercaloriques, de sudation, etc.) ou technique par les **exercices** (amenant la sudation), ou autres.

b) **Reins :** technique par les **plantes** (procédés par les végétaux diurétiques).

c) **Intestin :** technique par les **plantes** (procédés par les végétaux activant le **foie,** la **vésicule** et le **colon**).

d) **Poumons :** techniques par les **exercices,** par les **fluides,** par les **bains, etc.**

N.B. — Dans toutes application naturopathique (hygiénique et thérapeutique), on doit voir apparaître clairement ce plan. Les soins locaux ne sont autorisés qu'à la seule condition que ce système soit respecté.

EXEMPLE DE CURE DE DESINTOXICATION

Homme de 50 ans (1,60 m pour 70 kg), **caractère difficile, légèrement congestif, très actif, assez fort mangeur, non constipé, fumeur et souffrant du cœur.**

PLAN DE LA CURE :

a) **ASSECHEMENT DE LA SOURCE DES SURCHARGES.**

Procéder avec douceur et progression. Supprimer le pain au profit des biscottes au gluten à 20 %. **Faire sauter un repas tous les deux soirs** (pas plus pour le début). Supprimer la viande et le vin au repas du soir. Réduire café et tabac de **50 %** (toujours pour commencer). On fera mieux plus tard.

Augmenter, au cours des cures successives, **la restriction** (arriver au moins à deux jours de **jeûne hydrique** par semaine (mardi et vendredi).

b) **LIBERATION DU DIENCEPHALE ET DE SES ANNEXES.**

1° **Relâcher :** repos étendu, environ une heure après repas de midi, avec bouillotte sur le foie.

2° **Reconditionner :** expliquer au malade que son comportement de vie mène en ligne droite à l'**infarctus** et qu'aucune médication ne pourra suppléer à ses erreurs.

3° **Réutiliser :** créer chez le patient la volonté de s'auto-guérir (espoir de reprendre des activités sportives, par exemple).

4° **Réajuster :** vérifier les segments durs de la colonne, les assouplir par des massages ou des gymnastiques bi-quotidiennes, très **simples** et très **courtes.**

5° **Réanimer :** friction de tout le corps au gant de crin, et onction à l'essence de romarin (chaque matin).

6° **Recharger :** bains de pieds dans l'eau **chambrée de la** baignoire, voire bain de siège (cela chaque soir, pendant quelques minutes).

c) **OUVERTURE DES QUATRE EMONCTOIRES.**

1° **Intestin :** tisane ou comprimés de **Boldo** (peu laxatif) matin et soir.

2° **Reins :** tisane diurétique de **queues de cerises,** ou comprimé après chaque repas.

3° **Peau :** vélo d'appartement, 30 minutes chaque matin. Allure lente (10 km à l'heure), puis plus rapide, à mesure du « test cardiaque » de retour au calme.

Cet exercice doit amener la sudation, en **musclant** le cœur (Scheslérisation).

N.B. — Il faudra, assurément, patienter quelques mois avant d'obtenir pleinement ce résultat.

4° **Poumons :** même chose.

N.B. — Cure à rythmer 8 jours sur 16 jours, et à répéter tout en augmentant la sévérité de la désintoxication, et **les efforts.**

AUTRE EXEMPLE DE CURE

Femme de 30 ans, très maigre et nerveuse (45 kg pour 1,60 m). Parlant beaucoup. Visage aplati. Célibataire. Professeur. Insomniaque. Mal réglée et grande constipée.

PLAN DE LA CURE :

a) **ASSECHEMENT DE LA SOURCE DES SURCHARGES.**

Conseiller un **seul repas par jour,** et des fruits à petites doses au cours de la journée.

Au cours des cures successives, faire adopter le régime biologique cru : 80 % de végétaux (légumes aqueux et fruits), 20 % de sous-produits animaux (caillé, yaourt, fromage, etc.).

b) **LIBERATION DU DIENCEPHALE ET DE SES ANNEXES.**

1° **Relaxer :** bains chauds avant le lit. Bouillote chaude et repos étendu après repas de midi pendant **une heure.**

2° **Reconditionner :** apprendre à la malade à ne plus **se disperser** (bavardage) et à savoir garder le **silence** systématiquement pendant quelques heures par jour.

3° **Réutiliser :** faire lire, le soir au lit, quelques ouvrages favorisant la réflexion.

4° **Réajuster :** culture physique (musculation) avec petites barres de 10 kg, intéressant tout le corps. A faire matin et soir.

5° **Réanimer :** ablution fraîche très courte, au jet, sur tout le corps, après les bains chauds.

6° **Recharger :** alimentation fruitarienne **crue,** et exercices respiratoires entre les exercices de musculation. Dormir en chambre où seront pulvérisés des arômes.

c) **OUVERTURE DES QUATRE EMONCTOIRES.**

1° **Peau :** alterner la sudation et les bains chauds.

2° **Reins :** boire uniquement une tisane diurétique (chiendent), légère, non sucrée.

3° **Intestin :** prendre un léger laxatif, chaque soir, à base de **Boldo, Bourdaine** et **Aloès.**

4° **Poumons :** respiration systématique, au cours des exercices de musculation en atmosphère aromatisée.

N.B. — Cure à rythmer 15 jours sur 30 jours et à répéter tout en augmentant ou non la sévérité de la désintoxication.

DERNIER EXEMPLE DE CURE

Vieil homme de 80 ans, ancien cultivateur à la retraite (1,75 m pour 80 kg), opéré d'un ulcère de l'estomac à **60 ans.** Craint récidive et cancer. Diarrhéique, colérique, fumeur, brûlures d'estomac soignées au bismuth et à l'argile.

PLAN DE LA CURE :

a) **ASSECHEMENT DE LA SOURCE DES SURCHARGES.**

Supprimer le pain sous toutes ses formes et remplacer par racines crues (céleri ou carottes); mettre de plus en plus d'eau dans le vin, et supprimer le café et le café au lait; faire deux journées de monodiète aux légumes verts bouillis, par semaine.

Arriver progressivement à une **monodiète** aux pommes cuites de 8 jours environ.

b) **LIBERATION DU DIENCEPHALE ET DE SES ANNEXES.**

1° **Relaxer :** détourner l'attention du malade; éviter toute colère; reprise d'une occupation.

2° **Reconditionner :** faire comprendre que toute ulcération ne conduit pas à la cancérisation.

3° **Réutiliser :** rappeler au malade que toute maladie peut se guérir par la seule force de la volonté.

4° **Réajuster :** assouplir la colonne par une gymnastique quotidienne simple.

5° **Réanimer :** friction du corps aux essences aromatiques.

6° **Recharger :** 4 grands verres de jus cru de carotte par jour, et bain de siège froid de 2 à 3 minutes chaque matin.

c) **OUVERTURE DES QUATRE EMONCTOIRES.**

1° **Peau :** douche au jet (chaud et froid) matin et soir.

2° **Intestin :** ferments digestifs et intestinaux sous forme liophylisée.

3° **Reins :** boire en cours des repas des crus jus de légumes verts.

4° **Poumons :** défense de fumer.

EXTRAITS DE NOTRE LIVRE D'OR

1° **ARTHORSE.**

« ...Rhumatisante, je me voyais condamnée à vivre assise... J'avais tout essayé... Je ne pouvais plus supporter les drogues de médecin, qui me rendaient encore plus malade... En lisant vos livres, j'ai compris... J'ai réduit mon alimentation, fait suer mon corps, est libéré mon intestin. En six mois, j'ai regagné plus de 50 % de ma souplesse articulaire. J'ai l'espoir de guérir complètement, grâce à vous. Merci. »

Madame Joslin L...
commerçante (Poitiers).

2° **ASTHME.**

« Je vous apporte une bonne nouvelle : celle de ma guérison. Vous aviez parlé d'un an ou deux; j'ai réussi, en **trois mois, à** faire disparaître mon **asthme,** et cela en plein hiver malgré les risques de bronchite... J'ai attendu, pour confirmer mon état, le début d'un nouveau cycle hivernal. Tout s'est bien passé. J'ai très bien compris la nature exacte de mon **asthme,** qui laissait parfois la place à de l'**eczéma.** Je suis sûr, maintenant, de ne plus voir survenir ces maux, objets de terreur pour moi. Je vous dois beaucoup... »

Monsieur Pierre K...
Fonctionnaire (Paris).

3° **ULCERE VARIQUEUX.**

« ...Ma jambe ne coule plus... Depuis plus de 10 ans, on me soignait en vain pour un **ulcère variqueux...** Trois mois de Naturopathie, et c'est la guérison sans troubles secondaires. Ma reconnaissance est totale... »

Madame Yvette Ch...
Professeur (Bordeaux).

4° **HYPERTENSION.**

« ...Mon médecin n'en revient pas... **Ma tension est tombée à 14,** alors qu'elle était toujours à 18 et au-delà. Il parlait de tension nerveuse... En lisant un de vos livres, j'ai appliqué une « cure de désintoxication » en faisant 2 jours de jeûne par semaine. En un mois, plus de tension... »

Madame J.P. de L...
commerçante (Paris).

5° **ACNE.**

« C'est merveilleux, voici ma troisième cure de 7 jours, et mon **acné** a disparu comme par enchantement, moi qui passais mon temps chez le dermatologue et l'esthéticienne... Que d'erreurs j'ai commises, alors que la vérité est si simple. Comment jamais vous remercier ! »

Madame Germaine P...
institutrice (Lyon).

SANTE PERDUE ET RETROUVEE

L'amélioration organique se remarque à l'embellissement des formes corporelles (loi morphologique de la Naturopathie orthodoxe).



Cette jeune femme souffrait de troubles intestinaux et de constipation. Elle subit une **cure de désintoxication de 10 jours,** répétées 3 fois en 3 mois; puis elle entra en « revitalisation ». Aujourd'hui, après avoir perdu 16 kg, elle a retrouvé **une grande partie de sa santé,** et **poursuit toujours son entraînement physiologique pour acquérir plus de perfectionnement.** Elle a pris « sa » santé en main, et ne coûtera pas un sou à la **Sécurité sociale.** Il serait à souhaiter que toutes les femmes suivent son exemple.

6° **ULCERE GASTRIQUE.**

« Enfin, l'**ulcère d'estomac** de mon père est guéri; la radio **en** témoigne. Il me charge de vous le **dire** et de vous en remercier... »

Mademoiselle Colette M...
fonctionnaire (Paris).

7° **HERNIE DISCALE.**

« Après bien des aventures médicales, je risquais, pour mes lombaires, l'opération habituelle. Me confiant à vous, vous avez tout réduit (hernie et luxation) par quelques mois de cure. Maintenant, âgé de 35 ans, je rejoue au tennis comme à 20 ans. Je vous dois cela... »

Monsieur Pierre N...
(ex-rédacteur à la Préfecture)
(Bordeaux).

8° **TACHYCARDIE.**

« ...Mon **cœur** malade n'en pouvait plus... palpitations, angoisse... J'étais condamné à la trinitrine, et sans espoir pour l'avenir... J'ai maigri de 20 kg sur vos conseils, et j'ai cessé de fumer... Je n'oublie pas non plus mon vélo d'appartement. Vous m'avez donné une leçon de vie... »

Monsieur Paul H...
journaliste (Paris).

9° **SCIATIQUE.**

« ...Peu à peu, ma jambe se raidissait et maigrissait. Par moment, je ne la sentais plus. C'est une **sciatique,** m'avait-on dit. J'ai subi piqûre sur piqûre... La guérison est venue de votre cure de désintoxication. »

Monsieur Yves R...
fonctionnaire (Poitiers).

10° **MIGRAINE.**

« **...Des migraines intolérables,** quotidiennes, m'avaient fait arrêter mon occupation... Traité médicalement sans grand succès, je dois dire que vos **douches rectales,** au sein de la cure de désintoxication, ont apporté un résultat à 100 % en quelques semaines... »

Monsieur Henri P...
commerçant (Paris).

MIEUX VAUT PREVENIR... QUE GUERIR !

La meilleure guérison est toujours un état inférieur à la Santé. **Guérir, c'est bien; mais ne pas tomber malade, c'est mieux.** « Fera mieux qui pourra », direz-vous; mais nous vous en donnons les moyens.

Pour nous, la meilleure médecine est celle qui devient « Hygiène » et enseigne **les lois de la Vie Saine.** Le but essentiel de notre enseignement est donc **de prévenir pour n'avoir pas à guérir.** C'est dire que la vraie vocation du **naturopathe est d'être avant tout hygiéniste** (et non un médecin). Mais notre hygiène naturopathique et **physiologique,** c'est-à-dire qu'elle diffère totalement de l'hygiène classique (chère aux allopathes), laquelle est basée sur la passivité (non-défense de l'individu) ou une assistance venue de l'extérieur. Elle se borne à une **lutte anti-microbienne** par les moyens de la **stérilisation** et de la **vaccination.** Ces procédés sont nettement insuffisants, et fragilisent les sujets. Ils s'opposent même à la régénération de l'espèce.

L'**hygiène naturopathique** est active; elle sollicite les grandes fonctions physiologiques (circulation, respiration, digestion, etc.); et épure systématiquement les liquides humoraux en ouvrant largement les quatre grands émonctoires.

Elle s'applique en fonction des types humains. Nous conseillons à ce sujet l'étude de notre petit livret : « **Comment lire la Santé dans les formes du corps** ». Compte tenu des tempéraments, nos « méthodes de santé » visent à faire « remonter » aux sujets quelques degrés sur l'échelle des valeurs typologiques, et d'améliorer par ces moyens les résistances foncières dont chacun dispose.

Par exemple, parmi les « **rétractés** », elles essaieront de faire d'un grand nerveux, un cérébral, et de ce dernier un respiratoire, puis un musculaire; parmi les « **dilatés** », la réforme tendra, également, à faire passer l'obèse vers l'état digestif, et si possible, vers les états supérieurs de sanguin ou de musculaire.

Les cures hygiéniques sont toujours celles dont nous vous avons déjà parlé (désintoxication, revitalisation, stabilisation), et où se retrouvent nos **10 techniques**, synthétisées et hiérarchisées, suivant des **plans préétablis** (caractéristiques essentielles de la naturopathie orthodoxe). Les modalités d'application, en fonction des types et des individus, ne résident donc que dans les progressions, ou les intensités des procédés utilisés et non dans des modifications qualitatives.

Voici quelques exemples de cette rééducation physiologique sur des sujets dits « bien-portants » suivant l'optique médicale, mais qui ont perdu, pour nous, ces valeurs sanitaires qui étaient celles de nos lointains ancêtres.

● **Un enfant hypernerveux, aux nuits agitées, retrouve calme et sommeil en quelques mois.**

« ...Je suis heureuse de vous faire savoir que l'état de mon fils Paul, âgé de 9 ans, s'améliore chaque jour. Il avait été vu par de nombreux médecins pour un état de nervosisme extrême, sans aucune lésion organique apparente. Après trois mois de « méthode de Santé » naturopathique, et l'abandon de toute drogue calmante

et hypnogène, il a retrouvé des nuits calmes; il dort maintenant très bien. Il supporte sans aucun énervement les longues séances scolaires d'immobilité. Ses notes s'en ressentent, d'ailleurs; il est bien meilleur élève qu'autrefois...

Le régime, les bains, les exercices ont contribué à le transformer sur tous les plans. Je continue votre bonne méthode et vous demande de m'indiquer une nouvelle progresssion... »

Madame H.... N... - **Bordeaux.**

● **Il n'était pas malade, mais âgé de 52 ans, et après la mort de sa femme atteinte d'un cancer, il maigrissait et perdait ses forces.**

Après une cure de 6 mois, il reprend 10 kg, et sent naître en lui une nouvelle joie de vivre.

« ...Que de chemin parcouru depuis ma première lettre. J'étais, alors, sans espoir et découragé. Les médecins consultés parlaient de psychasthénie, voire de neurasthénie. Mais les médicaments restaient sans effet; j'étais abruti, ou excité, toujours dans un état de déséquilibre et jamais stable sur le plan neuro-psychique. Certes, le chagrin éprouvé à la mort de ma femme avait sa part de responsabilité dans mon état; mais mon tempérament maigre, rétracté, nerveux, faisait de moi une proie facile pour la dépression. En lisant votre livret, j'ai bien compris à quel type j'appartenais, et quelles pouvaient en être les conséquences pour mon tempérament... La musculation systématique et les bains supercaloriques m'ont apporté le salut. J'ai refait des chairs, en quelques mois. Le réglage alimentaire et la relaxation ont fait le reste... ...Aujourd'hui, je suis presque un athlète, et ne crains plus de me mettre nu sur une plage. Je me sens rajeuni, plus confiant dans la vie... ...J'envisage même de me remarier, considérant que j'ai encore de longues et belles années à vivre grâce à votre enseignment... ...Jamais je ne pourrais vous dire tout ce que je vous dois... »

Monsieur G... D... - **Nice.**

● **Une jeune femme de 30 ans, au foie fragilisé depuis sa plus tendre enfance, acquier en peu de temps des aptitudes digestives qu'elle n'espérait plus.**

« ...Je ne sais pas si vous vous souvenez de mon cas. Je n'étais pas malade à vraiment parler, mais faible parce que je digérais mal. En vérité, rien ne passait, et cela depuis ma plus tendre enfance. Au moindre apport alimentaire, je vomissais tout ce que j'avais mangé; ou bien, alors, je restais gonflée pendant des heures, avec des brûlures, des flatulences, et un état persistant de constipation. Je ne devais m'alimenter que de quelques yaourts et pommes cuites, et encore à petites doses... Vous avez répondu à ma lettre en m'adressant une **méthode de Santé** progressive qeu je devais suivre **quelques mois.** Nous sommes aujourd'hui

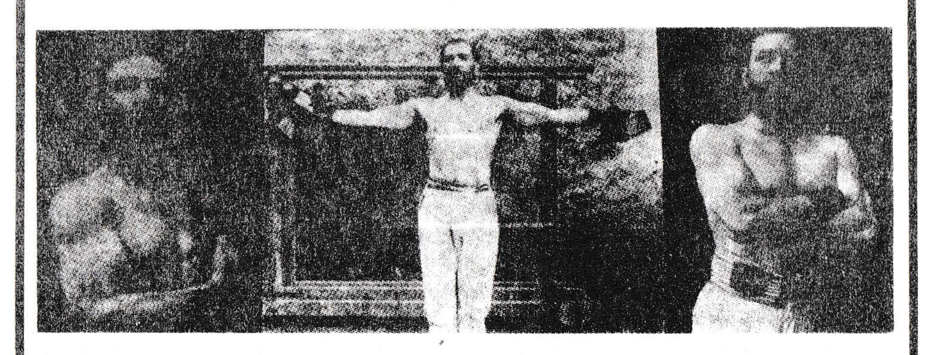
« La plupart des existences sans véritable hygiène sont des suicides. »

P.M.

Le médecin de demain sera avant tout un « Professeur de Santé ».

P.M.

Le Docteur Georges Rouhet



Cet homme remarquable avait su mettre sa santé à l'abri de toutes agressions grâce à des soins quotidiens, où **régime, exercice** et **bains** étaient les techniques majeures. Le **Dr Rouhet,** que nous avons connu et qui était notre ami, a vécu **100 ans, sans un jour de maladie, ni une heure d'indisposition.**

Toute sa vie, cet homme n'a pas négligé **de se mettre en sueur,** quotidienne, par un exercice assez intense, mais progressif, et de terminer sa séance par une **capillothérapie froide** (même en hiver). Son régime était fait de fruits, de légumes verts, de fromage (rarement de la viande grillée). Il buvait de l'eau. Les photographies **ci-dessus** ont été prises à l'âge de **70 ans.**

Nous aurons l'occasion de revenir sur la **vie de cet homme** qui illustre parfaitement la **Naturopathie** dans ses applications.

à la fin de cette cure, et je tiens à vous dire toute ma satisfaction... ...J'ai suivi à la lettre votre enseignement. Pour la première fois de ma vie, je me suis permise quelques escapades alimentaires sans aucun ennui. Mon visage est plus rose, et tous ceux que je fréquente affirment que j'ai embelli. Mes cheveux ont perdu leurs pellicules, et mes ongles ne se dédoublent plus... Ma poitrine, très maigre, s'est développée... Oui, je suis heureuse et cela grâce à vous, à vos exercices de relaxation, à votre gymnastique articulaire, et à votre régime spécial... Jamais je n'aurais cru qu'avec des moyens aussi simples que les vôtres on pouvait transformer quelqu'un comme vous l'avez fait pour moi... Et vraiment, je crois pouvoir acquérir plus de Santé et améliorer davantage ma morphologie... Je compte toujours sur vous pour m'y aider... »

Mademoiselle Ch... S... - **Paris.**

DANS LE CAS OU IL FAUT SOIGNER,

IL CONVIENT DE LE FAIRE SANS NUIRE

Le Naturopathe, hygiéniste par vocation, peut accidentellement devenir thérapeute.

1° Dans cette fonction, il se refuse énergiquement à intervenir dans **les cas d'urgence** ou de **saturations exceptionnelles** qui ne lui appartiennent pas, c'est-à-dire qui échappent à sa méthode de **rééducation physiologique.** Nous voulons parler des **grandes douleurs,** des **débordements microbiens** (sur surcharge **humorale** entretenue), des **blocages émonctoriels** et des **grandes défaillances vitales** qui exigent des interventions rapides et où le moindre retard met la vie des patients en danger. L'allopathie, malgré ses violences, est faite pour ce genre de sauvetage. C'est son travail, pas le nôtre.

2°. Le Naturopathe, dans sa fonction de médecin, ne s'intéresse qu'aux **maladies chroniques** (asthme, rhumatisme, eczéma, etc.). Il intervient partout où la **« Force Vitale »** est encore active, et capable d'efforts centrifuges d'élimination.

Nous avons écrit à plusieurs reprises que, dans le lot des malades, il fallait réserver **50 % des cas, environ, à la Naturopathie.** Ces cas sont représentés par toutes les maladies du premier degré et du deuxième degré.

L'homéopathie reçoit, pour sa part, **30 %** des malades qui restent, et l'allopathie **20 %.**

3° Cependant, nous nous élevons contre toutes les **thérapeutiques abusives** qui, par leur violence, dépassent les résistances physiologiques des malades. **Tout remède pire que le mal cesse d'en être un** (exemple : l'abus de la cortisone dans les rhumatismes).

4° Nous nous élevons, également contre les **thérapeutiques chimiques,** faites d'une manière constante. On ne refait pas de Santé avec des **poisons,** même appelés médicaments (exemple : cachet d'aspirine contre les migraines, anti-douleurs de synthèse contre une sciatique, etc.).

5° Nous nous élevons, encore, contre les **thérapeutiques hors de propos** (exemple : antibiotiques pour traiter le rhume d'un enfant de 5 ans, ou sulfamides à jets continus dans la colibacillose).

6° Nous nous élevons, enfin, **contre la maladresse de certaines répressions symptomatiques,** qui freinent l'auto-guérison naturelle (exemple : faire fermer un ulcère variqueux d'un sujet âgé, sans drainage humoral, d'où risque d'ictus cérébral ou autre transfert morbide).

Pour soigner, dans les cas qui relèvent de ses méthodes, le Naturopathe suivra, avons-nous dit, les processus mis en jeu par l'organisme lui-même (qui sont ceux de l'élimination, et qui entraînent l'auto-guérison). L'organisme pour guérir a — en effet — ses propres méthodes, qui s'exercent sur les modes de **l'autolyse,** et de **l'épuration.**

Nous retrouvons ici, dans cette thérapeutique naturelle, le schéma de la cure de **désintoxication naturopathique** (assèchement des surcharges, libération du diencéphale, ouverture des émonctoires).

Voici quelques exemples de ces interventions qui, répétons-le, utilisent toujours les mêmes techniques et cures que celles utilisées dans les cas purement hygiéniques. La physiologie d'un malade obéit toujours aux mêmes « lois orthotrophiques » que celles d'un bien portant et ne change aucunement en fonction des maladies. Autrement dit, la **partie saine** de l'individu malade est la zone sur laquelle portent nos soins naturels. Nous la développons, en faisant en sorte qu'elle s'étendre et chasse la partie malsaine ou lésée. C'est **l'auto-guérison** qui s'appuie sur ce qui reste de sain chez le malade.

L'allopathe pense différemment. Il ne voit que le mal et croit nécessaire d'intervenir à ce niveau.

Dans les grandes corruptions, certes, il faut aider; mais dans la plupart des cas chroniques, le sujet garde assez de « Force Vitale » pour s'auto-guérir. Ne pas s'occuper de la Santé en général, et de celle des malades en particulier, a été le grand oubli de l'allopathie.

La vraie Naturopathie, heureusement, a comblé cette carence.

— RESULTATS OBTENUS —

● **Guérison d'un enfant rachitique, suivant nos méthodes par le Dr B..., de Paris.**

« ...Par ce récit et les photographies jointes à cette lettre, j'espère contribuer à la propagation de l'œuvre admirable à laquelle vous vous êtes consacré... Je certifie cette relation exacte et vous l'envoie avec autorisation de publier...

En juillet, Madame R..., de S..., me montrait la radio de son petit-fils, J... qu'elle venait de faire examiner par le Dr. U... de la même localité.

Ce médecin, après examen, avait diagnostiqué un état de richitisme assez avancé et avait ordonné des médicaments variés, l'immobilisation totale et un séjour à la mer.

Je demandais à Madame R..., dont les moyens limités ne permettaient pas le séjour à la mer, de me faire confiance trois mois. J'instituais alors une alimentation partiellement crue, puis totalement crue à base de **légumes verts, de fromage blanc** et de **fruits doux.** Aliments particulièrement **riches en minéraux vivants** (évolués), donc **assimilables.**

Des soins extrêmes furent faits **conjointement** pour stimuler les drainages profonds et activer l'assimilation. Cure d'eau et ensoleillement en chambre, avec bains et gymnastique, achevèrent la cure. Les trois mois révolus, je priais Madame R... de présenter à nouveau son enfant au Dr. U... afin de procéder à un nouvel examen. Cette visite eut lieu en septembre, et le **praticien conclut à une guérison totale**, comme en témoignent les photos, et sans qu'il soit nécessaire de passer une nouvelle radio; les résultats étaient visibles à l'œil nu... Je tiens à noter qu'en dehors des heures normales de repos, l'enfant a joué et remué à sa guise... Puisse cet exemple servir la cause de la Naturopathie... »

N.B. — Nous regrettons de n'avoir pas eu la place de reproduire les deux photos jointes à l'envoi.

● **Malade, dyseptique, sans énergie, ne dormant plus, il se croyait inguérissable.**

Cet homme de 40 ans était à l'âge où rien ne va plus lorsque l'on a négligé de s'occuper de sa machine corporelle.

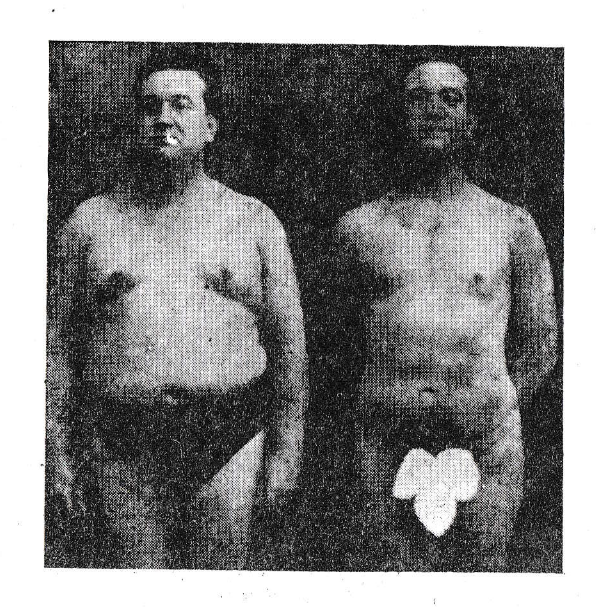
L'estomac et l'intestin étaient ptosés, la vésicule biliaire était boueuse et le système nerveux à plat.

Les médicaments étaient mal supportés : allergie, œdème, urticaire, albumine signalaient que l'organisme toxémique se refusait à toute intoxication médicamenteuse supplémentaire... Ce qui faisait le désespoir de notre malade.

Les premières séances furent très pénibles, puis, lentement, une profonde transformation s'opéra, à la fois dans le physique et le psychème du patient, qui se mit fermement à croire à sa guérison par nos méthodes. Le reste, alors, fut facile à obtenir et le résultat fut des plus satisfaisants. En six mois environ, cet homme fut tellement changé que ses amis avaient peine à le reconnaître.

LA FORME (MORPHOLOGIE) **TRADUIT FIDELEMENT**

L'ETAT DU FOND (SANTE) **POUR QUI SAIT VOIR**



Cet homme, âgé de 35 ans, était dans un état de santé très déficient (troubles digestifs, insomnie, eczéma et prurit, avec crise d'asthme, etc.). La photographie de gauche reflète bien cet état.

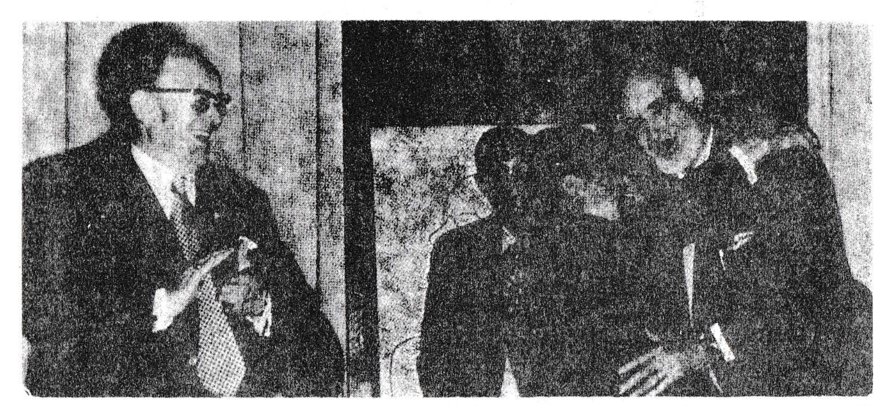
Après six mois d'entraînement naturopathique, la résurrection est totale. Tous les troubles ont disparu, et le sujet a retrouvé une **forme plastique** qui témoigne de sa santé profonde retrouvée (photo de droite).

N.B. (1). — Les méthodes « non médicamenteuses » par rééducation physiologique sont plus lentes que les autres, mais elles apportent toujours une amélioration considérable, sinon la guéri-

son. De plus, le sujet comprend ce qu'il doit faire pour vivre en bonne santé ou ne plus « gaspiller » le reste d'énergie vitale ou de possibilités physiologiques qui est son lot. Par notre enseignement, il se porte mieux, mais encore il apprend à vivre et ne craint plus les récidives. Mieux encore, il devient son « propre médecin » et sait se protéger des maladies contre lesquelles la plupart des gens sont désarmés.

N.B. (2) — A remarquer chez le sujet ci-dessus, le déplacement des masses morphologiques. Avant, le ventre était proéminent, et la poitrine creuse. Après, le ventre est remonté, et la poitrine s'est bombée. L'état physiologique s'est amélioré parallèlement au réajustement des formes.

LONGEVITE ET NATUROPATHIE



Le Président d'honneur de la « **Fédération Européenne de Naturopathie** », **le Dr. I. Colucci,** est âgé de **100 ans.** Il a su conserver toute sa santé et son dynamisme malgré les ans. Il parle d'avenir comme un jeune homme.

On le voit, ici, donnant l'accolade au biologiste **P.V. Marchesseau,** sous l'œil amusé et les aplaudissements du Président **Hans Heuer,** de l' « Académie Paracelse » (Allemagne).

Le Dr. Colucci, naturopathe, dirige à **Lisbonne** (Portugal) une des plus belles cliniques d'Europe de **soins naturels.**

> **« Le sage enseigne plus par l'exemple que par la parole. »**
>
> **LAO TSEU.**

● **Obèse endocrinien** (lymphatique et spongieux). — **Ce garçon, à peine âgé de 15 ans, présentait un retard de développement glandulaire (sexuel) et cérébral considérable.**

Il travaillait très mal en classe et se refusait à tout effort sportif. De plus, il se disait sans cesse fatigué, souffrait de constipation, etc.

Avant d'avoir atteint l'âge adulte, cet enfant s'acheminait inexorablement vers un vieillissement précoce et une mort prématurée (les obèses endocriniens meurent jeunes).

Il fut traité dans un service parisien de **physiothérapie, sous** la direction du **Dr. P... C...,** convaincu de la valeur de notre enseignement naturopathique, et lui-même « miraculé de la naturopathie ». Bien entendu, ce jeune garçon avait subi, auparavant, bien des essais suivant les procédés classiques. Tout s'était avéré nul ou instable. Il fut décidé, pour ne pas courir le risque d'altérer ce qui restait en lui de Santé, d'abandonner les hormones, et de s'en remettre uniquement aux **agents physiques** (aliments, bains, sudation, plantes non toxiques, exercices, massages, etc.). L'amélioration fut nettement visible dès les premiers **15 jours,** et se poursuivit jusqu'à une transformation complète sur les deux plans, physique et psychique. Le médecin de la famille, qui n'avait accepté l'expérience qu'avec beaucoup de scepticisme, se déclara convaincu.

La métamorphose fut complète en **7 mois** environ. Les photographies, ci-contre, permettent de juger sans discussion possible.

avant  **après**

● **20 ans de maux de tête guéris par un simple drainage du foie.**

« ...Souffrant depuis plus de 20 ans de maux de tête atroces, j'avais consulté tous les médecins de mon entourage sans grand succès. J'absorbais quotidiennement une vingtaine de cachets et autres drogues pour l'estomac, les nerfs, la constipation, le

sommeil, la fatigue, etc. Après un examen de sang négatif, je subis une **série de piqûres de cyanure et des rayons sur la tête** qui me firent tomber les cheveux. Le docteur C..., alors, me fit une radiographie du crâne, et un neurologue parla de séquelles de méningite et d'opérations variées (volet crânien, ponction lombaire, et autres douceurs). Le docteur C..., plus raisonnable, s'opposa à l'expérience et déclara que les taches suspectes, visibles sur ma radio, existaient souvent chez la plupart des bien-portants. On en reste là. Je souffrais, néanmoins, de plus en plus et continuais à me droguer. Pour dormir, je devais prendre **deux à trois suppositoires de morphine** par nuit.

Crises de nerf, neurasthénie, accès de somnambulisme, tentative de suicide furent mon lot.

Mon état de santé était lamentable, et semblait sans issue. J'étais condamné, lorsque j'eus connaissance des possibilités de la Naturopathie. J'acceptais de suivre une **cure de désintoxication** pour draîner mes liquides humoraux, et nettoyer mes filtres hépatiques et rénaux. Cette cure fut axée surtout sur des **petits lavements intestinaux quotidiens** (douches rectales de 500 g), suivant le rythme de **sept fois sept jours.** Au bout de deux mois, mes maux de tête disparurent et avec eux mes troubles de l'estomac.

Actuellement, après un an de cure rythmée, je puis vous dire que je suis complètement guéri... Mes rhumatismes articulaires, même, me laissaient en paix... Mon sommeil est parfait... Je ne trouve pas de mot pour vous exprimer toute ma reconnaissance. »

Monsieur R... B... - **Paris.**

CONCLUSION

En publiant des témoignages à la fois des **bien-portants** et des **malades,** nous désirons attirer l'attention de tous, en particulier l'attention des médecins (non encore admis à nos idées naturopathiques) sur **l'efficacité des méthodes naturelles, correctement appliquées.**

L'hygiène et la médecine naturelles ont été oubliées ces dernières années, à la suite des découvertes des puissants antiseptiques modernes (antibiotiques). Cependant, les meilleurs esprits reconnaissent que cette solution de facilité thérapeutique (chimiothérapie) n'est pas la bonne pour protéger les santés ou pour « récupérer » les malades et en faire des êtres normaux. Il convient d'effectuer un « retour » raisonné à la nature et de repenser les problèmes de la Santé, de la maladie et de la guérison en fonction du **Vitalisme,** de l'**Humorisme** et du **Naturisme,** bases de la physiologie traditionnelle. La médecine expérimentale moderne ne considère que le **mal local,** symptomatique; elle ne sait qu'attendre sa venue; et elle oublie l'ensemble organique, la fonction vitale et le terrain.

IL FAUT CREER UN CORPS D' « HYGIENISTE NATUROPATHE »

La « Fédération Française de Naturopathie », affiliée à la **Société Internationale des Naturopathes,** a été créée pour diffuser les grands principes philosophiques, scientifiques et techniques qui sont les bases de l'**hygiène** et de la **médecine naturelles** (Naturopathie). Son but est de faire connaître les **Raisons,** les **Valeurs** et les **Moyens** qui font que les **méthodes de santé non médicamenteuses** et les **thérapeutiques par les seuls agents physiques** (aliments, exercices, bains, plantes, etc.) suffisent à assurer la **santé** et la **guérison** (si besoin).

La « **Fédération Française de Naturopathie »,** exprimant l' « humanisme biologique » et la synthèse que cela suppose, défend le **milieu spécifique humain** et en combat toutes les perturbations au nom de la Santé des hommes et de leur avenir. Elle s'associe donc, sans restrictions, à toutes les résolutions présentées par les groupes spécialisés « **pour la Protection de la Vie »,** mais elle apporte, dans son domaine, des éléments de réforme que voici :

1° Considérant, d'une part, que la civilisation moderne, axée uniquement sur le Progrès Matériel, crée un milieu de plus en plus artificiel, impropre à la vie, **cause essentielle de nos maladies et de nos décrépitudes;**

2° Considérant, d'une part, que la civilisation moderne, axée uniquement sur le Progrès Matériel, crée un milieu de plus en plus artificiel, impropre à la vie, **cause essentielle de nos maladies et de nos décrépitudes;**

3° Considérant, d'autre part, que l'hygiène et la médecine officielles, à forme allopathique, s'opposent mal à ce fait et qu'elles en sont, elles-mêmes, **en partie responsables, par l'usage inconsidéré des thérapeutiques anti-symptomatiques et toxiques;**

3° Considérant, en effet, que les maladies classiques cataloguées **ne sont pas le mal en soi, mais les effets d'un état général** et les expressions de la **Force vitale d'auto-défense** qui expulsent les points organiques issus du métabolisme et que, dans ce cas, le rôle du médecin est d'aider l'organisme dans sa tâche d'élimination et non de contrarier les processus défensifs de l'autoguérison par des méthodes de répression symptomatique contraires au rétablissement de la **Santé véritable;**

4° Considérant, enfin, que la maladie profonde est un **empoisonnement** endogène et que — dans ce cas — il ne convient pas, logiquement, d'ajouter des **poisons supplémentaires d'origine externe,** baptisés du nom de médicaments, lesquels sont sans valeur intrinsèque (parce que n'atteignant pas la **cause** première) et **nocifs** de surcroît (parce que surintoxiquant et aggravant l'état originel de toxémie malgré les illusions cliniques).

Pour ces raisons, la « **Fédération Française de Naturopathie »** demande :

1° que les concepts de la **maladie locale**, du **remède spécifique** et de la **drogue toxique** soient révisés;

2° que l'Allopathie cesse de se considérer comme **suffisante**, de se vouloir **exclusive** et de se dire **« seule scientifique »**;

3° que cette médecine se borne **aux seuls cas d'urgence** où la défaillance du terrain est évidente (grandes douleurs, débordement microbien, etc.);

4° que, dans l'intérêt général, **la majorité des malades, en état d'auto-défense, soient physiologiquement rééduqués** par les techniques naturelles (Naturopathie);

5° que l'hygiène vitale entre dans les mœurs pour refaire le capital-santé, sans attendre les **échéances coûteuses de la maladie; maladie;**

6° enfin, qu'un corps d'hygiénistes et conseillers en hygiène vitale soit admis, créé, dans ce pays, en **dehors de l'enseignement allopathique**, à l'exemple de ce qui se fait dans tous les autres pays du monde.

MALADES : Attention, lorsqu'un praticien (diplômé ou non) se dit « NATUROPATHE », exigez qu'il vous montre sa carte F.F.N. (à jour). C'est une garantie POUR VOUS...

et la NATUROPATHIE.

A L'ATTENTION DE TOUS

Malades et Bien-Portants

Nous n'avons pas la prétention d'affirmer que notre enseignement est suffisant, et nous ne désirons aucune exclusivité de soins; nous laissons cette conception aux « demi-savants ». Cependant, nous attirons l'attention des lecteurs et des adeptes futurs de la Naturopathie sur le fait que les **méthodes naturelles** deviennent à la mode, et que beaucoup de praticiens se disent **des Naturopathes**, alors qu'ils n'ont qu'une vague teinture de notre enseignement, lequel est le seul authentique, dans sa forme synthétique et hiérarchisée.

A) Il est bon d'accorder une confiance **très limitée** aux **isolationnistes**, c'est-à-dire à ceux qui n'utilisent qu'une ou deux techniques ou quelques procédés associés **hors du plan naturopathique.** La science et la compétence de l' « isolationniste » ne peuvent suppléer aux faiblesses qu'engendre cette carence.

La mode, ou la publicité souvent exagérée faite par la presse, sur telle ou telle technique ou tel ou tel procédé « qui guérit tout », doit être une **raison de méfiance.**

B) Un autre conseil est de se méfier des **puristes,** hygiénistes abusifs qui veulent tout faire par le **jeûne et le repos mental,** et qui ne savent plus freiner les **crises curatives** qu'ils éveillent. Ces mêmes puristes ne craignent pas, non plus, de s'attaquer avec **superbe à des maux qui nous échappent** (maladies de grande défaillance qui relèvent de l'urgence allopathique). Nous ne réclamons point leur condamnation, mais souhaitons voir leur cabinet **se vider** peu à peu de tout client.

C) La prudence exige, néanmoins, une garantie. En matière d'hygiène et de médecine naturelles (enseignement que nous avons vulgarisé en France depuis 1935), il n'y a qu'une façon d'être sûr **que le Naturopathe est qualifié.** Le diplôme, délivré par diverses écoles ou Universités avec leurs variantes idéologiques ou scientifiques, ne suffit pas. Seule, la carte **Fédération Française de Naturopathie,** mentionnant la qualité de **« membre professionnel » du postulant,** est une garantie. Et encore faut-il que **cette carte soit à jour. Exigez-là, donc, de tous ceux qui se disent Naturopathes** et auxquels vous pourriez confier votre santé.

A défaut, nous vous conseillons d'écrire à la **F.F.N.,** 26, rue d'Enghien, PARIS-X[e], qui vous donnera l'adresse d'un Naturopathe valable dans votre région.

N.B. Au nom de la liberté, et de l'enseignement libéral, nous rejetons toute tutelle de formation, et toute limitation d'exercice, dans la pleine et entière responsabilité de chacun. Cependant, nous désirons nous reconnaître entre nous, et faire savoir au grand public ce que nous sommes exactement, par rapport aux autres.

« Les **enfants** aiment la **justice** parce qu'ils sont **innocents... »**

Y...

« Les **adultes** préfèrent la **pitié** parce qu'ils se savent **méchants. »**

X...

« Conseiller, c'est donner aux autres des motifs d'agir qu'ils ignorent et cela dans leur intérêt. »

« Les théories peuvent s'effondrer devant les faits; **mais jamais un fait ne s'effondre face à une théorie. »**

X...

Ni médecin, ni guérisseur, mais hygiéniste suivant l'ordre naturel.

L'Hygiéniste-Naturopathe ne fait ni diagnostic ni traitement des maladies. Il étudie le **terrain** (typologie ou morphologie) du sujet, et établit une **réforme de vie** en fonction de cette observation. Le sujet en mauvais état « s'auto-guérit », et le **bien-portant se « survitalise »** (renforce ses immunités, ses aptitudes physiologiques et psychiques et sa longévité).

L'Hygiéniste-Naturopathe est un « conseiller en hygiène vitale » ou un professeur de santé.

Cependant il y a Naturopathe et Naturopathe comme il y a auto et auto.

Il faut, donc, savoir distinguer le bon grain de l'ivraie.

NATUROPATHIE ORTHODOXE ET NATUROPATHIE HERETIQUE

Il y a trois manières de concevoir les problèmes de santé : l'allopathie, l'homéopathie et la naturopathie.

Il n'y a pas d'autre concept possible. La notion de médecines parallèles est fausse, est est née de l'imagination délirante de quelques journalistes en mal de vulgarisation scientifique. Le parallélisme en science est preuve d'incompétence et source de confusion. Le savoir multiple au début, dans l'analyse, tend à s'unifier, à se synthétiser au moment où il se développe. Sa forme est donc pyramidale, pour atteindre à la vérité qui est unique.

Ceci dit, les trois médecines ne s'apparentent pas, elles se complètent et interviennent à des temps différents de la maladie, qui, suivant les circonstances, passe par les stades fonctionnels, lésionnels et l'irréversibilité dégénérative.

a) L'allopathie, médecine symptomatique, et chimiothérapie est excellente en urgence et dans les cas dégénératifs (environ 20 %). Ailleurs, elle est déplacée et dangereuse pour les individus et la race.

b) L'homéopathie, plus douce dans ces moyens, peut prendre la relève de l'allopathie, chaque fois que celle-ci est mal supportée, ou que les manœuvres naturopathiques sont impossibles (voyage, vieillesse, petite enfance, etc...).

c) La naturopathie, méthode par les agents naturels, peut se concevoir sous la forme d'une médecine naturelle (ou physique), en usant des plantes, des manipulations, des réflexes (acupuncture...), dans l'optique allopathique du diagnostic local et des soins symptomatiques. Dans ce cas c'est une naturopathie qui restent, mais elle n'atteint pas la cause première de la maladie, se maintenant au niveau des causes secondes ou des effets. En ce sens, cette naturopathie est hérétique.

La seconde forme de naturopathie est celle dite **orthodoxe ou hygiène vitale** que nous enseignons à part entière. Là, la maladie est attaquée à sa source, non par des médicaments ou des manœuvres locales, mais par une réforme de vie axée suivant les sept tempéraments. C'est la règle du comportement vitale qui détermine l'auto-guérison. Cette naturopathie qui n'est plus une médecine mais une philosophie de la vie (humorisme biologique) peut intervenir dans 50 % des cas fonctionnels et faiblement lésionnels (états chroniques, ne mettant pas les jours du patient en danger). Cette naturopathie orthodoxe peut d'ailleurs s'articuler avec la naturopathie hérétique (ou médecine naturelle), en partant avec l'homéopathie, plus rarement avec l'allopathie (dans le cours d'un traitement global). Cependant, la naturopathie peut fort bien intervenir pour consolider un terrain fragilisé par l'agression allopathique, utile à certain moment.

Enfin la « naturopathie orthodoxe » est la solution à la prévention de toutes les maladies, c'est dire qu'elle intéresse par son hygiène vitale 100 % des biens-portants qui risquent de devenir des mal-portants s'ils ne savent pas vivre. A notre époque où la maladie coûte si cher la santé pourrait être donnée à tous, à peu de frais, si l'enseignement de la naturopathie orthodoxe était plus connu.

Votre rôle, anciens élèves et professionnels issus de notre école, est donc de maintenir haut le flambeau et l'idéal de la naturopathie orthodoxe. Votre valeur et votre renommée en résulteront. Vous pouvez vous perfectionner en techniques variées de médecine naturelle (naturopathie hérétique), mais la vérité de médecine naturelle (naturopathie hérétique), mais la vérité physiologique n'est pas là; et cette vérité que nous représentons doit être défendue par vous et enseignée par vous dans votre clientèle.

Un de vos confrère nous écrit : « je vous remercie d'accepter que je termine ma troisième année chez vous... ayant remplacé M. C... à M... où j'ai travaillé pendant un an et demi avec le docteur L... A cette période, je me suis lancé (mea culpa !) dans

les techniques naturelles (osthéopathie, acupuncture, homéopathie, réflexes de toutes sortes). Déçu à la longue, j'ai quitté M... et suis reparti sur des bases nouvelles; plus saines; celles de vous cours, dont le purisme et la rigueur m'enchantent, après les errements dans la médecine naturelle. Aujourd'hui, je m'extasie devant la vérité et la puissance des résultats de la naturopathie orthodoxe, à laquelle appartient l'avenir... je ne sais comment vous remercier de votre synthèse générale et claire et de votre spiritualité (clef de l'explication)... — I.P. —

Il n'y a rien à dire de plus. Nous savons que vous avez compris notre pensée. Ne vous laissez pas attraper par la science du détail, et pensez en synthétiste et en philosophie. La vie n'appartient pas à la matière, elle lui commande. Apprenez les lois de la vie, soyez des vitalistes. Sachez rester des professeurs de santé, c'est le plus beau des titres, supérieur à celui de médecin.

LE NATUROPATHE ORTHODOXE

(professeur de santé ou conseiller en hygiène vitale ou encore « **hygiéniste-naturopathe** ») se reconnaît à ce qu'il propose une **réforme de Vie** basée sur trois principes :

l'**Alimentation**

la **Relaxation**

la **Musculation**

qui rappellent les 3 temps de la **Cure de désintoxication.**

LA CURE DE REVITALISATION
(comblage des carences)

Cette cure succède à la **cure de désintoxication** étudiée plus haut. Les temps en sont les suivants :

1) **Mise en place du fond nutritionnel correct et choix des aliments de tolérance.**

2) **Adjonction des « nutriments », et rejet de tous les « dévitalisants ».**

3) **Stimulation du fond, amélioration de la forme** et **réglage du comportement**.

A) **La mise en place du fond nutritionnel s'établit suivant la formule : 80 % de crudités végétales** pour **10 à 20 % de crudités animales.**

Les « crudités végétales » sont représentées par tous les **légumes aqueux** (consommables à l'état **CRU**) et **tous les fruits** : juteux, gras, séchés et secs.

Les « crudités animales » restent **tous les produits laitiers** (fromages variés, yaourts, etc.) et les **œufs.** Le mélange **lait-œuf** est accepté. On peut, encore, ajouter les **moules** et les **huîtres.**

Lorsque la formule nutritionnelle a été bien comprise et bien acceptée sur le plan organique, il est bon d'adjoindre, **avec prudence,** des **aliments de tolérance,** en fonction des **labeurs,** des **climats** et des **habitudes.** Les pertes de poids et d'énergie sont, en général, les indications qui précisent que le **sujet** a besoin de ces aliments.

D'une façon systématique, le **climat trop froid de nos régions, le travail social obligatoire** (nos sociétés laborieuses) et **nos mœurs alimentaires,** qui ont créé en nous certains habitudes physiologiques, exigent ces **aliments de tolérance** (ou «seconds») que sont les **céréales** (apportant de la **chaleur**) et les **viandes** (apportant de l'énergie).

Cependant ces aliments « antispécifiques » pour l'homme, et de surcroît « dénaturés » par le **feu,** ne peuvent être **utilisés qu'en** appoint et avec modération, et **non comme aliments fondamentaux.** Ils sont à l'origine de nos maladies; il faut, donc, savoir en **USER,** sans jamais en **ABUSER.** Que sont ces « aliments de tolérance ».

La « **branche carbonée** » est représentée, dans un **ordre croissant** de toxicité, par les fruits cuits, les riz complets puis

blancs, les pommes de terre (au four), le millet et le sarrazin, les biscottes complètes puis les biscottes ordinaires, le pain complet puis le blanc, les pâtes complètes puis ordinaires, enfin les confitures familiales puis de commerce avec les additifs chimiques habituels.

N.B. — **Riz, pommes de terre** (au four) et **biscottes** complètes restent les **aliments** les plus souvent utilisés sur le plan des **tolérances carbonées.**

Cf. La **« branche azotée »** est représentée de la même manière, par les viandes blanches et maigres, bouillies ou pochées, les omelettes, puis les viandes rouges, et grasses et le gibier faisandé. Viandes lourdes et charcuterie sont les « aliments azotés » les moins recommandables.

N.B. — **Blanc de poulet, omelettes,** et **filets de poisson** restent les aliments les plus souvent conseillés sur le plan des **tolérances azotées.**

B) **L'adjonction des nutriments** (aliments spéciaux vendus dans les magasins d'aliments de santé, voire en pharmacies, et ayant pour but de combler les **carences morbides et autolytiques,** résultant de la maladie passée et de la désintoxication suivie).

a) **Les nutriments** sont, en général, destinés à combler les carences possibles en **vitamines, minéraux** (plastiques et catalyseurs), **diastases** (ferments ou enzymes) et **hormones,** et cela d'une manière accélérée. Citons, par exemple, le **pollen,** les **algues,** les **levures,** les **laitances,** etc.

N.B. — Il est sage de faire des cures rapides intéressant toutes les catégories (U. M. D. et H.) en alternant les prises sur une ou deux semaines. Ne jamais utiliser un **nutriment** d'une manière continue, mais au contraire d'une manière périodique (une fois par trimestre, par exemple).

b) Parallèlement à l'adjonction des « **revitalisants** », il faut bien sûr fuir tous les **« dévitalisants ».** Parmi les plus nuisibles, parmi ces derniers, citons l'**alcool,** les **boissons alcoolisées,** les **boissons industrielles** (chimiquées), le **tabac,** le **café,** le **cacao,** le **chocolat,** le **thé,** etc... Les sorties nocturnes, les excitations, l'air des villes, le bruit, les voyages de longue durée, les ambiances enfumées et tapageuses, les disputes, etc., sont également des **facteurs de dévitalisation.**

c) **Enfin, il convient de soutenir l'émonctoire le plus déficient, héréditairement, et en fonction de la morphologie ou de la typologie du sujet.** Cet émonctoire, malgré la cure de désintoxication, peut ne pas avoir retrouvé toute sa **perméabilité.**

Les **reins,** ou le **foie** (avec sa vésicule et son intestin), la **peau** ou les **poumons** méritent qu'on s'occupe d'eux à la mesure de **leur faiblesse native, et mal compensée.**

La **musculation** interviendra, encore, pour restructurer la forme, et assurer le **maintien vertébral,** le **champ respiratoire** et la **contention abdominale.** Ici, la **« gymnastique des organes », par le muscle habilement sollicité,** sculpte le plastique et contribue à stimuler les émonctoires et à épurer les humeurs. 30 à 40 minutes, par jour, le corps **NU** (devant la glace) avec une paire d'haltères, sont à prévoir. L'humain (homme ou femme) doit perfectionner sa **« statue »** et acquérir du format et **des qualités athlétiques, Santé, Beauté, Vitalité, ahtléticité** et **longévité,** sont les cinq qualités physiques, exigées par l'**Hygiène Vitale** (Naturopathie orthodoxe).

L'**exercice** (musculations) marque la « revitalisation » comme l'**élimination** caractérise la « désintoxication ».

L'allure morphologique du sujet doit changer (et cela doit se remarquer dans ses postures et sa silhouette). Ce changement est le **critère** d'une amélioration plus profonde au niveau des organes. Cela s'appelle « changer de tempérament », soit que le sujet trop dilaté se « rétracte », soit que celui qui est trop rétracté se « dilate »; **chacun tend à retrouver une forme normale.**

Le **Vrai Naturopathe** est un « éducateur » qui enseigne les lois de la Vie. Ce n'est pas un « praticien qui donne des **remèdes,** et formule un « diagnostic ».

Le **faux Naturopathe** (il y en a) veut jouer au **médecin** ou au **guérisseur;** il fait **un traitement symptomatique d'une maladie loclae.** Il n'atteint pas la cause et laisse le terrain organique dans son mauvais état premier.

PENSEES

● Si tu tombes malade, **pense à tes erreurs** et n'accuse pas les autres; et surtout n'espère rien des **remèdes** pour te guérir.

● Ni diagnostic, ni traitement local d'un organe, mais bilan de vitalité et réforme générale de Vie **telle est la Vérité en matière de Santé.**

● **Médecins et guérisseurs sont des frères ennemis,** comme sont **frères** tous les tenants des **méthodes naturelles,** isolées. Les mots « thérapie » et « thérapeute » sont banis du vocabulaire du **Professeur de Santé.**

● Aucune autre force au monde ne peut nous guérir que la **Force Vitale** qui est en nous. Les principes actifs ou guérisseurs n'existent pas dans les **remèdes, ils sont Uniquement dans l'homme maléole** et représentent la **part de vie** qui leur reste.

● Les **poisons médicamentaires** (chimiothérapie) représentent la plus grande escroquerie de la civilisation moderne. Ils semblent issus de **recherches scientifiques indiscutables,** mais ne répondent pas **aux buts qu'ils se proposent d'atteindre.** Seulement **leur efficacité au niveau des symptômes inquiétants empêche les gens simples de réfléchir.**

● **Entre remédier et éduquer,** il y a tout l'abîme d'une philosophie de **la VIE.**

● Je ne sais rien de plus lamentable qu'un **spécialiste du rhumatisme.** Victime lui-même d'une **goutte** qu'il est impuissent à guérir. Les malades ne devraient pas avoir confiance, **s'ils gardaient leur bon-sens.**

ENSEIGNEMENT PRIVÉ A DISTANCE AVEC STAGES TRIMESTRIELS



INSTITUT D'HYGIÈNE NATURELLE

Ecole inscrite au Rectorat de Paris

Formation professionnelle, sérieuse, dans tous les **Arts de la Santé** (corps et esprit) débouchant sur des situations **stables** et **lucratives.**

Durée des études. Elles varient de **3 à 5 ans,** suivant les disciplines choisies.

ORIENTATIONS

1°) Cours de base : "Conseiller en hygiène vitale" (ou hygiéniste-naturopathe), suivant la **synthèse** qu'en a faite le Biologiste **P.V. MARCHESSEAU,** en 1935, dans le contexte de l'**Humanisme Biologique.** Réforme de vie en fonction des tempéraments, et **hiérarchie** des moyens (10 techniques naturelles) permettant les 3 cures de base **(Désintoxication, Revitalisation, Stabilisation).**

2°) Cours de spécialisation, complémentaires :
Ces cours sont suivis **parallèlement** à la formation de base ci-dessus, ou **isolément** (si équivalence d'étude, admise).
● **Hatha-Yoga** ● **Phytothérapie** ● **Aromathérapie** ● **Relaxation** ● **Esthétique naturelle** (visage et corps) ● **Ostéopathie** ● **Bromatologie** ● **Massages** (toutes méthodes, draînage lymphatique, ponçage reflexe, etc.) ● **Gymnastiques :** discothérapie et vertébrothérapie, de musculation, de gymnastique des organes, etc. ● **Acupuncture** ● **Auriculothérapie** ● **Massages rhino-bulbaires** ● **Psychologie** (caractérologie, etc.) ● **Para-psychologie** ● **Magnétisme** (suggestion, hypnotisme, sophrologie) ● **Neuro-pédagogie** (Quertant, etc) ● **Métallothérapie** (oligo-éléments, lithothérapie, tellurisme, etc.) ● **Astrologie médicale** ● **Homéopathie et biothérapie (micro-énergie)** ● **Méthodes d'investigation : Morphologie** (typologie) ● **Physiognomie, graphologie, radiesthésie, iridologie, cristallisation sensible,** etc.

N.B. Autres cours (sexologie, oxygénothérapie, électrothérapie, chromothérapie, radionique, bio-rythmes, hydrothérapie, accouchement sans douleur, etc.)

Durée des études de 3 à 5 ans suivant les spécialités (peuvent être jumelées avec le cours de base de naturopathie orthodoxe).

Certificats "I.H.N." et possibilité de soutenir une thèse de doctorat auprès d'une **Université américaine (S.B. Anthony University).**

Renseignements : P.V. MARCHESSEAU, 26, rue d'Enghien, 75010 Paris. Tél. 770.06.81.

Demandez la brochure "Ecole" contre 10 timbres à 2,00 F.





Encyclopédie permanente de **synthèse philosophique et d'initiation ésotérique**

Un savoir prodigieux qui changera votre vie, développera votre personnalité, et fera de vous un initié.

La Table d'Emeraude

Des milliers de livres rares, épuisés ou inconnus du grand public, **condensés sur "fiches", faciles à consulter. Mise en ordre du Connu ;** révélation du **Caché ;** lumière sur l'**inconnu.** Réponses aux problèmes devant lesquels les savants restent muets ; **d'où venons-nous, que sommes-nous, où allons-nous ?** Civilisation antédiluvienne, réincarnation, pouvoirs supérieurs de l'Esprit, etc.

Pour recevoir régulièrement cette documentation, devenez

"COMPAGNONS DE LA TABLE D'ÉMERAUDE"
(association initiatique et culturelle, légalement déclarée)

Sujets traités : Biologie, Psychologie, Sociologie, Morale, Métaphysique, Théologie, Mythologie, Symbolisme, Faits inexpliqués, Cosmogonie, et gnose de la Table d'Emeraude.

Pour mieux se connaître, et connaître l'Univers
Documentation contre 4 timbres : P.V. Marchesseau
Courcôme - 16240 - Villefagnan.

Éditions Luso-Françaises - 57, bd Poniatowski, 75012 Paris - Tél. : 341.91.91